

ディレクターやマスターのクラスを受けられるレッスン演習の1日を東京で開催！一緒に盛り上げましょう！

FTP FEESTA TOKYO!

2017.06.21.WED



会場：都内予定



参加費用 チケット制

- ・1DAYチケット 会員価格 ¥8,000(税込) / 一般価格 ¥10,000(税込)
- ・1レッスン 会員価格 ¥3,000(税込) / 一般価格 ¥3,500(税込)



講師：井出由起

①09:30▶10:15 (45min)

【持ち物】動きやすい服装

Balletone Sole Synthesisクラス

フィットネス・バレエ・ヨガの動きそれぞれを一連の動作として流れるように融合させたフュージョンプログラム。裸足でおこなうエクササイズで足裏の間隔を呼び覚まし、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。音に合わせて楽しく行えるので簡単に取り組みます。



講師：柳本真珠子

②10:30▶11:15 (45min)

【持ち物】動きやすい服装・マット

BarreWRXクラス

新感覚のバーを使用したボディコンディショニングワークアウト。バレエ・ファンクショナルトレーニング・ピラティスの要素が含まれており、バレリーナのような引き締まったカラダへ！特に足・お尻・お腹周りに効果的なエクササイズです。経験がなくてもトライできますので楽しく動いていきましょう。



講師：府川聡子

③12:15▶13:15 (60min)

【持ち物】動きやすい服装・フェイスタオル・マット

ナチュラルフローピラティス

10周年を迎える SATOKO ピラティススクール、校長の府川マスタートレーナーがお届けするのはお客様と向き合い試行錯誤を繰り返してきたフローを大切にしたいクラスです。すべての動きにアレンジを加え、その裏付けについてもキューイングでお届けします。流れるような動きの中で、タオルを使った意識付けなど効果的にエクササイズのポイントを習得できるアイデアも満載です。



講師：Mary

④13:30▶15:00 (90min)

【持ち物】動きやすい服装・マット

THE FTP MAT PILATESクラス

FTP Mat Pilates 生みの親である Mary が行うトラディショナルな THE FTP Mat Pilates クラスです。皆様も養成コースで学んだエクササイズをレッスン形式で Mary が丁寧に指導します。Mary が伝えたいエクササイズのポイントを習得し Mary のレッスンを身体で感じる時間となるでしょう。充実の90分お楽しみください。



講師：Mary

⑤15:15▶16:15 (60min)

【持ち物】動きやすい服装・マット

骨盤底筋群へフォーカスしたピラティスクラス

皆様よくご存じの骨盤底筋群ですが、ご自身が担当のクラスでも常に意識をしている事でしょう。マンネリはしていませんか？またコントロールや伝え方に難しさを感じやすいエリアでもあります。そんな部分だからこそもう一度正しいアプローチ方法や新しい導き方、ご自身のクラスの応用編として、またご自身の身体のメンテナンスのお時間としてもご活用ください。

西日本の皆様お待たせしました Mary 初来阪！ Mary を生で体感してください。ALL LESSON DAY 全クラス別編頂っちゃいましょう！

FTP FEESTA OSAKA!

2017.06.23.FRI



会場：梅田エリア予定



参加費用 チケット制

- ・1DAYチケット 会員価格 ¥8,000(税込) / 一般価格 ¥10,000(税込)
- ・1レッスン 会員価格 ¥3,000(税込) / 一般価格 ¥3,500(税込)



講師：石川沙樹

①10:00▶10:45 (45min)

【持ち物】動きやすい服装

Balletone Sole Synthesisクラス

フィットネス・バレエ・ヨガの動きそれぞれを一連の動作として流れるように融合させたフュージョンプログラム。裸足でおこなうエクササイズで足裏の間隔を呼び覚まし、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。音に合わせて楽しく行えるので簡単に取り組みます。



講師：辻川容子

②11:00▶11:45 (45min)

【持ち物】動きやすい服装・マット

BarreWRXクラス

新感覚のバーを使用したボディコンディショニングワークアウト。バレエ・ファンクショナルトレーニング・ピラティスの要素が含まれており、バレリーナのような引き締まったカラダへ！特に足・お尻・お腹周りに効果的なエクササイズです。経験がなくてもトライできますので楽しく動いていきましょう。



講師：一瀬智佳子

③12:30▶13:30 (60min)

【持ち物】動きやすい服装・マット

デトックスフローピラティス

ヨガ ヴィオラトリコロール所属、一瀬マスタートレーナーがお届けするのは「デトックスフローピラティス」体にはリンパの流れる道(気・血・水が流れる経路)があります。従来のピラティスの動きをこれらの道をイメージし、活性化しながら行っていきます。デトックス効果も高まります。一試違ったフロースタイルピラティスを楽しんでください。



講師：Mary

④14:30▶16:00 (90min)

【持ち物】動きやすい服装・マット

THE FTP MAT PILATESクラス

FTP Mat Pilates 生みの親である Mary が行うトラディショナルな THE FTP Mat Pilates クラスです。皆様も養成コースで学んだエクササイズをレッスン形式で Mary が丁寧に指導します。Mary が伝えたいエクササイズのポイントを習得し Mary のレッスンを身体で感じる時間となるでしょう。充実の90分お楽しみください。



講師：Mary

⑤16:15▶17:15 (60min)

【持ち物】動きやすい服装・マット

骨盤底筋群へフォーカスしたピラティスクラス

皆様よくご存じの骨盤底筋群ですが、ご自身が担当のクラスでも常に意識をしている事でしょう。マンネリはしていませんか？またコントロールや伝え方に難しさを感じやすいエリアでもあります。そんな部分だからこそもう一度正しいアプローチ方法や新しい導き方、ご自身のクラスの応用編として、またご自身の身体のメンテナンスのお時間としてもご活用ください。